

What is SIDS?

Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) is the sudden and unexplained death of an infant under one year of age. It is only determined after the completion of an autopsy, a death scene investigation, and a review of the case history.

SIDS, sometimes known as crib death, is the major cause of death in babies from one month to one year of age.

- ★ In the United States, SIDS takes the lives of thousands of babies every year.
- ★ Hundreds of babies die of SIDS each year in California.



★ Important facts about SIDS

Most SIDS deaths happen by six months of age. More boys than girls are victims, and most deaths occur during the fall, winter and early spring months. The death is sudden and unpredictable; in most cases the baby seems healthy. Death occurs quickly during sleep.

After more than 30 years of research, scientists still cannot find the definite cause or causes for SIDS. There is no way to predict or prevent SIDS. This brochure describes the recommended infant care practices that have been shown to significantly lower the risk of SIDS.

What You Can Do To Help Reduce the Risk of SIDS

★ Place your baby on their back to sleep

One of the most important things you can do to help reduce the risk of SIDS is to place your baby on his or her back to sleep. Do this when the baby is put down for a nap or to bed for the night.

- ★ Babies that roll over on their own should not be forced to stay on their back.
- ★ Babies should be placed in a variety of positions while awake.

★ Smoke-free

Create a smoke-free zone around your baby. Avoid smoking when you are pregnant and after your baby is born. Babies exposed to smoke have an increased risk of SIDS. In addition, babies and young children have more colds and other diseases when around smoke.



★ Bedding

Make sure your baby sleeps on a firm mattress or other firm surface. Do not use fluffy blankets or comforters under the baby or put your baby to sleep on a waterbed, sheepskin, a pillow or other soft materials. Remove stuffed toys, bumper pads and pillows from the crib.

★ Temperature

Babies should be kept warm, not hot. Dress your baby with the same amount of clothing that you are wearing. Keep the temperature in your baby's room so that it feels comfortable to you.

★ Medical Care

A good start for any baby is for mothers to receive early and regular prenatal care. It is also important to your baby's well being not to use any alcohol or drugs while pregnant. Your baby needs regular checkups and immunizations. If your baby seems sick, call your doctor or clinic right away.

★ Breastfeeding

You should breastfeed your baby, it's the best choice. Breast milk helps to keep your baby healthy. Studies have shown that breastfeeding may reduce the risk of SIDS.

Ask Your Doctor or Nurse

Babies should sleep on their back. Some mothers worry that babies sleeping on their back may choke on spit-up or vomit during sleep. There is no evidence that sleeping on the back causes choking. Millions of babies around the world now sleep on their back. A few babies have health conditions that might require them to sleep on their tummy.

- ★ Talk to your doctor or nurse if you have questions about your baby's sleep position or health.
- ★ Your doctor or nurse can also answer your questions about reducing the risk of SIDS.



★ Enjoy your baby!

Remember, most babies are born healthy and most stay that way. Don't let the fear of SIDS spoil your enjoyment of having a new baby.



Various photos courtesy of the March of Dimes Birth Defects Foundation

Produced by the California
California Department of Health Services,
Maternal and Child Health Branch
California SIDS Program
5330 Primrose Drive, Suite 231
Fair Oaks, California 95628-3542
1-800-369-7437—Dentro de California • (916) 536-0146
FAX (916) 536-0167 • E-mail: casidsprogram@sprintmail.com

©2001 California Department of Health Services, Maternal and Child Health Branch

No part of this brochure may be printed or reproduce without the permission of the California SIDS Program. Copies may be obtained, free of charge within California, by calling the California SIDS Program.

Reduciendo el Riesgo del Síndrome de Muerte Infantil Repentina



Síndrome de Muerte Infantil Repentina

CALIFORNIA
SIDS
PROGRAM
SUDDEN INFANT
DEATH SYNDROME
MATERNAL AND CHILD HEALTH BRANCH
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICES

¿Qué es SIDS?

SIDS, conocido también como el Síndrome de Muerte Infantil Repentina, es la muerte inesperada e inexplicable de un bebé menor de un año de edad. Esta puede ser determinada solamente después de completarse una autopsia, investigar el lugar donde ocurrió la muerte y estudiar la historia del caso.

SIDS, conocida también como Muerte de Cuna, es la principal causa de muerte entre bebés de un mes a un año de edad.

- ★ En los Estados Unidos, SIDS es responsable por la muerte de miles de bebés.
- ★ En California, cientos de bebés mueren a causa de SIDS anualmente.



★ Información importante acerca de SIDS

La mayoría de muertes a causa de SIDS ocurren antes de los seis meses de edad. Sus víctimas son generalmente más niños que niñas y la mayoría de muertes ocurren durante el otoño, el invierno y los principios de primavera. La muerte es repentina e inesperada ya que muchas veces los bebés parecen estar saludables. La muerte es rápida y generalmente ocurre mientras duermen.

Después de más de 30 años de investigación, los científicos todavía no pueden encontrar la causa o causas definitivas de SIDS. No existe manera de predecir o prevenir SIDS. Este folleto contiene recomendaciones prácticas de cuidado infantil que han demostrado reducir grandemente el riesgo de SIDS.

Lo Que Usted Puede Hacer Para Ayudar a Reducir el Riesgo de SIDS

★ Ponga a su bebé a dormir boca arriba

Una de las cosas más importantes que usted puede hacer para reducir el riesgo de SIDS es poner a dormir a su bebé boca arriba. Recuerde esto cada vez que su bebé tome una siesta o duerma durante la noche.

- ★ Los bebés que se dan vuelta por sí solos mientras duermen, no se los debe forzar a permanecer boca arriba.
- ★ Coloque a su bebé en diferentes posiciones mientras él o ella está despierto.

★ Un ambiente libre de humo

Mantenga un ambiente libre de humo alrededor de su bebé. Evite fumar cuando esté embarazada y aún después de que su bebé nazca. Aquellos bebés que están expuestos al humo tienen un mayor riesgo de SIDS. Además, los bebés y niños pequeños que respiran humo de cigarrillo contraen más resfriados y otras enfermedades.

★ Accesorios de cama

Asegúrese de que su bebé duerma sobre un colchón firme u otra superficie consistente. No use cobijas o colchas esponjosas debajo del bebé, ni lo ponga a dormir en una cama de agua, cuero de borrego, una almohada u otro material suave. No deje juguetes de peluche, cojines o almohadas pequeñas en la cuna.

★ Temperatura

Los bebés necesitan estar abrigados, pero no calientes. Vista a su bebé con la misma cantidad de ropa que usted está usando. Mantenga el cuarto de su bebé a una temperatura que es agradable para usted.

★ Cuidado médico

El mejor comienzo para todo bebé es que la madre reciba cuidado prenatal temprano y regularmente. Además, es muy importante para el bienestar del bebé el no tomar alcohol ni drogas durante su embarazo. Su bebé necesita chequeos médicos regulares y las vacunas apropiadas. Si su bebé parece estar enfermo, llame a su doctor o clínica inmediatamente.

★ Leche materna

El mejor alimento para su bebé es la leche materna. Ella le ayuda a mantener a su bebé saludable. Estudios realizados demuestran que el dar pecho a su bebé puede reducir el riesgo de SIDS.



Consulte a Su Doctor o Enfermera

Todos los bebés deberían dormir boca arriba. Algunas madres se preocupan de que si sus bebés duermen boca arriba podrían ahogarse si escupen o vomitan mientras duermen. No hay evidencia de que dormir boca arriba cause ahogos. Millones de bebés alrededor del mundo ahora duermen en esta posición. Sólo algunos bebés con condiciones delicadas de salud podrían necesitar dormir boca abajo.

- ★ Consulte a su doctor o enfermera acerca de la posición en la que su bebé debe dormir o sobre su salud.
- ★ Su doctor o enfermera también puede contestar sus preguntas acerca de cómo reducir el riesgo de SIDS.



★ ¡Disfrute de su bebé!

Y recuerde, la mayoría de bebés nacen y se mantienen sanos. No permita que el temor a SIDS opaque la felicidad de tener su nuevo bebé.



Varias fotos son cortesía de March of Dimes Birth Defects Foundation

Producido por California SIDS Program bajo fondos de California Department of Health Services, Maternal and Child Health Branch
California SIDS Program
5330 Primrose Drive, Suite 231
Fair Oaks, California 95628-3542
1-800-369-7437—Dentro de California • (916) 536-0146
FAX (916) 536-0167 • E-mail: casidsprogram@sprintmail.com

©2001 California Department of Health Services, Maternal and Child Health Branch

Prohibido imprimir o reproducir ninguna parte de este folleto sin el permiso de California SIDS Program. Para obtener copias gratis dentro de California, llame a California SIDS Program.

Reduce the Risk of
Sudden Infant
Death Syndrome



Sudden Infant
Death Syndrome

CALIFORNIA
SIDS
PROGRAM
SUDDEN INFANT
DEATH SYNDROME
MATERNAL AND CHILD HEALTH BRANCH
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICES